

Faire face à un traumatisme

D'un coup d'œil

- Un traumatisme est un événement soudain qui impacte notre vie ordinaire.
- Vous pouvez ressentir des sentiments d'impuissance, de tristesse, de colère ou de culpabilité, ainsi que des symptômes physiques tels que des maux de tête ou une perte d'appétit.
- Prendre soin de soi et obtenir le soutien des autres vous aidera à faire face au traumatisme.

À quoi s'attendre

Un traumatisme est un événement soudain qui a un impact dramatique sur notre vie ordinaire et change notre façon de voir le monde. Cela peut inclure la maladie d'un membre de la famille proche, un accident de voiture, une agression ou d'autres événements menaçants. Il est normal de se sentir choqué et quelque peu angoissé à la suite d'un événement qui n'entre pas dans le cadre « normal » de l'expérience humaine. Rappelez-vous que ce sont les circonstances qui sont « anormales », pas vous.

Réactions émotionnelles au traumatisme

En règle générale, vous pouvez ressentir les sensations et symptômes suivants après un tel événement :

- **Impuissance** – Vous pourriez avoir l'impression de ne plus contrôler votre vie ou vos sentiments. Vous pouvez éprouver des souvenirs répétés de l'événement et avoir l'impression de ne pas pouvoir contrôler vos pensées.
- **Tristesse** – Vous aurez souvent envie de fondre en larmes.
- **Colère** – Vous pouvez ressentir de la colère face à ce qui s'est produit et envers ce qui l'a causé ou permis que cela se produise. Cela peut être lié à un sentiment d'injustice ou à un sentiment que les autres ne comprennent pas bien.
- **Culpabilité** – Vous pouvez ressentir de la culpabilité à cause de ce que vous avez fait ou n'avez pas fait, ou parce que vous vous sentez mieux loti que les personnes plus personnellement impliquées dans l'incident.



Réactions physiques au traumatisme

Après l'événement, vous pourriez ressentir les réactions physiques suivantes :

- Tension constante, maux de tête et douleurs musculaires
- Agitation
- Mauvaise concentration, par exemple, faire plus d'erreurs, prendre plus de temps pour accomplir les tâches quotidiennes ou rêver plus fréquemment
- Sensation de brouillard et d'engourdissement
- Insomnie : vous remarquerez peut-être des changements dans vos habitudes de sommeil normales, par exemple des difficultés à vous endormir, des réveils tôt le matin ou des cauchemars
- Flashbacks sur l'incident, qui peuvent être déclenchés par des odeurs et des bruits
- Nervosité excessive, y compris sensibilité aux bruits forts ou aux mouvements brusques, en particulier s'ils vous rappellent l'incident lui-même
- Perte d'appétit



Réactions comportementales au traumatisme

Vous remarquerez peut-être également des changements de comportement tels que les suivants :

- Peur de retourner dans la région où s'est produit l'événement traumatisant
- Un désir de s'isoler et d'éviter de parler aux autres
- Être sensible aux rappels de l'incident et éviter la couverture médiatique ou toute autre chose susceptible de rappeler l'événement
- Perte d'intérêt pour les choses que vous aimiez faire auparavant ou pour la socialisation
- Un changement de libido
- Une perte d'intérêt pour votre routine quotidienne
- Baisse de la confiance en soi et de la croyance en sa capacité à gérer la situation
- Augmentation de l'irritabilité
- Tendance à boire plus d'alcool



Que pouvez-vous faire ?

- Rappelez-vous qu'après tout événement traumatisant, vos sentiments sont tout à fait normaux.
- Parlez de l'incident à d'autres personnes impliquées et qui ont partagé des expériences similaires.
- Discutez des faits et des émotions concernant l'incident avec des amis proches et des parents.
- Veillez à ne pas abuser de l'alcool pour faire face à la situation, car cela peut facilement devenir incontrôlable.
- Faites attention à la suractivité, car elle peut parfois être préjudiciable lorsqu'elle détourne l'attention de l'aide dont vous avez besoin pour vous-même.
- Sachez qu'il est parfois utile de parler à une personne extérieure à la famille, qui sait comment vous aider dans des situations de crise, comme votre médecin généraliste, un membre de votre église ou communauté religieuse ou un programme local de soutien aux victimes.

Si après un mois ou plus, vos réactions s'aggravent au lieu de s'améliorer, vous devrez peut-être demander de l'aide. Par exemple :

- Si vous avez l'impression de ne pas pouvoir ressentir le bonheur, la joie, l'amour ou d'autres émotions positives
- Si vous vous intéressez moins aux choses que vous aimiez auparavant
- Si vous avez du mal à imaginer l'avenir
- Si vous continuez à éviter les lieux et les personnes qui vous rappellent l'incident
- Vous continuez à faire des cauchemars, à avoir des troubles du sommeil et/ou à ressentir d'autres formes de stress et d'anxiété
- Si vos relations semblent sérieusement affectées ou si des problèmes sexuels surviennent
- Si vous continuez à fumer ou à boire de manière excessive après l'événement
- Si votre performance au travail est affectée
- Si, en tant qu'aidant, vous souffrez d'« épuisement »

Certains symptômes peuvent ne pas sembler si importants, mais ils pourraient être liés. Par exemple :

- Si vous vous sentez de plus en plus en colère ou avez des crises de colère inhabituelles
- Si vous constatez que vous n'arrivez pas à vous concentrer et que vous devez travailler plus dur pour accomplir vos tâches
- Si vous constatez que vous devenez oublieux et distrait
- Si vous ressentez des douleurs physiques, des courbatures ou une maladresse inhabituelles
- Si vous avez de plus en plus de difficultés à être en présence d'autres personnes et que vous préférez rester dans des endroits qui vous semblent « sécurisés »
- Si après l'événement, vous constatez un manque de confiance ou d'estime en vous-même



Conseils généraux

- Concentrez-vous sur votre besoin de repos et de relaxation : les activités apaisantes permettent une récupération mentale et physique.
- Restez en contact avec vos proches. Le contact peut vous aider à éviter la solitude, qui touche beaucoup de gens après un traumatisme.
- Essayez de revenir à une routine normale autant que possible.
- Essayez de ne pas éviter complètement les souvenirs, car un évitement complet de l'expérience et des souvenirs pourrait nuire au processus de rétablissement.
- Partagez vos sentiments avec les autres.
- Soyez prudent lorsque vous faites des choses qui nécessitent de la concentration, comme conduire et faire des tâches ménagères.
- N'oubliez pas qu'il s'agit d'une phase passagère : avec le temps, la majorité des gens se rétablissent complètement.

Si vous présentez l'un de ces symptômes, demandez conseil à votre médecin généraliste ou à ce programme.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au centre de soins ambulatoires ou au service d'urgence le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.